

HEALTH EDUCATION PERSONAL HYGIENE ADOLESCENTS IN LONG ISLAND KECAMATAN GALANG

EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA DI PULAU PANJANG KECAMATAN GALANG

Nuari Andolina¹, Eka Fitri Amir²), Anisa Riskia³)

¹²³)Kebidanan, Universitas Awal Bros

e-mail : nuariandolina92@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent reproductive health is a healthy condition that concerns the reproductive system, functions and processes possessed by adolescents. Personal hygiene or poor personal hygiene can increase the risk of infection which can result in the emergence of various diseases, especially in adolescent children. To improve individual health status, it is necessary to make efforts to improve personal hygiene behavior with the end result of reducing the morbidity of infectious diseases. School-age children, from an early age to their teens, still often neglect personal hygiene. As a result of poor personal hygiene can increase the risk of infection which can result in the emergence of various diseases. For this reason, health-related behaviors must be applied to children as early as possible. Providing an understanding of adolescents is very important so that awareness arises about the importance of maintaining health. The targets for this activity were teenagers on Panjang Island, Galang District. The method of carrying out this activity is counseling which provides direct education, question-and-answer, and evaluation through posttest and pretest. This activity was held on June 10 2023 on Pulau Panjang, Galang District and was attended by 30 youth. The result of this activity is an increase in knowledge about personal hygiene in adolescents on Panjang Island, Galang District

Keywords: *Personal Hygiene, Youth, Education*

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Personal hygiene atau kebersihan diri yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit terutama pada anak- anak usia remaja. Untuk meningkatkan derajat kesehatan individu perlu adanya upaya untuk meningkatkan perilaku kebersihan perorangan dengan hasil akhir menurunnya angka kesakitan penyakit menular. Anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Akibat dari personal hygiene yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit. Untuk itu, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Memberikan pemahaman terhadap remaja sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja di Pulau Panjang Kecamatan Galang. Metode pelaksanaan kegiatan ini penyuluhan memberikan edukasi langsung, tanya-jawab, dan evaluasi melalui posttest dan pretest. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2023 di Pulau Panjang Kecamatan Galang dan dihadiri oleh 30 remaja. Hasil kegiatan tersebut adanya peningkatan pengetahuan tentang personal hygiene pada remaja di Pulau Panjang Kecamatan Galang.

Kata Kunci : Personal Hygiene, Remaja, Edukasi

PENDAHULUAN

Menurut WHO dalam Anugrahadi, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut BKKBN (2013) remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat pada aspek fisik, psikologis dan juga intelektual[2]. Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan, dan pada remaja putri akan mengalami perubahan salah satunya adalah peristiwa menstruasi. Personal hygiene atau perawatan diri dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Pemenuhan perawatan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: nilai sosial pada individu atau keluarga, budaya, pengetahuan tentang perawatan diri, serta persepsi terhadap perawatan diri. Budaya bersih, termasuk kebersihan terhadap diri sendiri, merupakan cerminan sikap dan perilaku dalam menjaga dan memelihara kebersihan pribadi serta lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Timbulnya kontaminasi sebagai salah satu penyebab terjadinya infeksi dapat berasal dari makanan, minuman, ataupun peralatan yang digunakan oleh setiap individu. Personal hygiene yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit terutama pada anak-anak usia sekolah. Pada usia tersebut, anak masih aktif bermain terutama diluar ruangan yang memungkinkan anak kontak dengan benda atau peralatan yang banyak mengandung mikroorganisme penyebab penyakit (Juariah et al., 2018; Zakiudin & Shaluhiyah, 2016).

Kebijakan Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia menetapkan bahwa Kesehatan Reproduksi mencakup 5 (lima) komponen atau program terkait, yaitu Program Kesehatan Ibu dan Anak, Program Keluarga Berencana, Program Kesehatan Reproduksi Remaja, Program Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, dan Program Kesehatan Reproduksi pada Usia Lanjut. Pelaksanaan Kesehatan Reproduksi dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan siklus hidup (life-cycle approach) agar diperoleh sasaran yang pasti dan pelayanan yang jelas berdasarkan kepentingan sasaran atau klien dengan memperhatikan hak reproduksi mereka (Johnson dan Everitt, 2000, dalam Rahayu et al., 2017).

Perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Anak akan menjadi agen perubahan yang dapat mempraktikkan apa yang telah didapatkannya melalui kegiatan pengenalan personal hygiene dan disampaikan kepada keluarga atau teman sebayanya. Kurangnya penerapan kebersihan diri seperti membiasakan mencuci tangan setelah melakukan berbagai aktivitas, dapat meningkatkan resiko menyebabkan timbulnya berbagai penyakit. Kontaminasinya ini bersumber dari berbagai benda di sekitar yang tidak bersih. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Personal Hygiene pada anak usia sekolah sehingga permasalahan tersebut harus diperhatikan karena masih belum terlepas dari permasalahan Personal Hygiene (Aristi & Sulistyowati, 2020; Juariah et al., 2018).

PHBS adalah semua perilaku sehat yang dilakukan atas dasar kesadaran untuk menolong diri sendiri dan anggota keluarga dibidang kesehatan serta dapat berperan aktif dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2010). Untuk meningkatkan PHBS kepada setiap orang bukanlah yang mudah namun membutuhkan proses untuk saling mempengaruhi, berinteraksi dan sosialisasi antar individu, kelompok serta memantau, menilai dan mengukur tingkat perkembangan dari semua tatanan. Menurut WHO perempuan jarang dalam memperhatikan kebersihan pada organ genitalia eksternanya. Infeksi pada vagina setiap tahunnya menyerang perempuan di seluruh dunia 10-15% dari 100 juta perempuan, contohnya remaja yang terkena infeksi bakteri kandida sekitar 15% dan mengalami keputihan. Kejadian tersebut dikarenakan remaja tidak mengetahui permasalahan

seputar organ reproduksi (Abrori et al., 2017). Masalah remaja dengan organ reproduksinya kurang mendapatkan perhatian karena umur relatif muda, masih dalam status pendidikan sehingga seolah-olah bebas dari kemungkinan menghadapi masalah penyulit dan penyakit yang berkaitan dengan alat reproduksinya (Suriani & Hermansyah, 2014).

Penyakit yang disebabkan oleh kelalaian menjaga kebersihan diri sendiri masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia, salah satunya adalah pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan terkena berbagai masalah kesehatan. Jumlah anak usia sekolah, mulai usia dini hingga usia remaja, masih banyak yang sering mengabaikan kebersihan diri sendiri. Akibat dari personal hygiene yang buruk dapat meningkatkan resiko timbulnya infeksi yang dapat berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit. Untuk itu, perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus diterapkan pada anak sedini mungkin. Memberikan pemahaman terhadap remaja usia sekolah sangat penting sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan salah satu alternatif, dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanitaan agar terhindar dari penyakit organ reproduksi mereka yaitu memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (Sari, 2016).

METODE

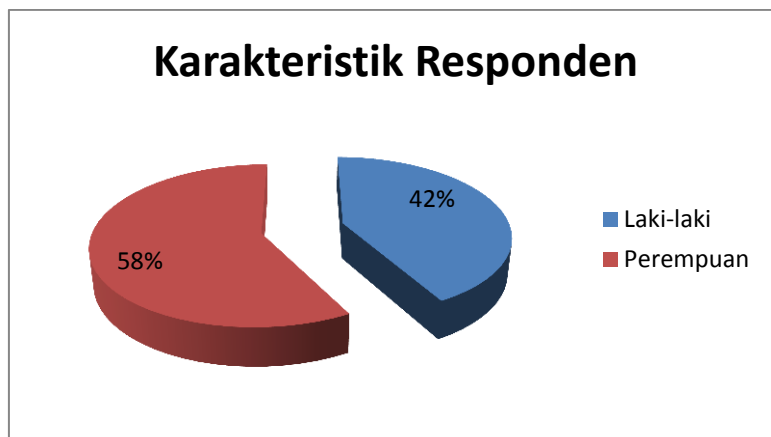
Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah penyuluhan tentang personal hygiene pada remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum memberikan penyuluhan, kami melakukan proses perijinan kegiatan pengabdian masyarakat di Pulau Panjang Kecamatan Galang. Setelah melakukan proses perijinan, kemudian dilakukan pemberian materi pada remaja di Pulau Panjang. Isi materi meliputi pemberian edukasi tentang personal hygiene. Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang personal hygiene. Pemberian materi dilakukan selama 60 menit pada tanggal 10 Juni 2023. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, pelaksana kegiatan juga melakukan tindak lanjut yaitu yang dilakukan evaluasi mengenai pemahaman, persepsi dan penerapan personal hygiene. Pelaksana juga membuat Rencana Tindak Lanjut bekerjasama dengan Kader Kesehatan untuk keberlanjutan program ini. Dari kegiatan ini kami memberikan usulan program terkait kesehatan reproduksi remaja berupa layanan konsultasi kesehatan reproduksi remaja.



Bagan 1. Kerangka Kerja Kegiatan Edukasi Personal Hygiene pada Remaja di Pulau Panjang Kecamatan Galang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Awal Bros. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2023 dan tempat pelaksanaan di Pulau Panjang Kecamatan Galang. Jumlah peserta sebanyak 30 orang remaja yang terdiri dari 21 orang perempuan (58,3) dan 15 orang laki-laki (41,7) dengan rentang usia 15-17 tahun. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan kemudian melakukan pengisian kuesioner pretest terkait tentang pengetahuan personal hygiene. Kegiatan selanjutnya, pemberian materi tentang personal hygiene sehingga remaja putri mengerti akan pentingnya menjaga kebersihan perorangan (personal hygiene). Kemudian dilanjutkan dengan posttest setelah kegiatan pemberian materi selesai dengan indikator keberhasilannya yaitu lebih dari 75% peserta penyuluhan memahami materi yang diberikan.



Gambar 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 1 | Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2 | Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Personal Hygiene di Pulau Panjang Kecamatan Galang

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi		Presentase (%)	
	Pretest	Post test	Pretest	Post Test
Baik	8	12	22,2	33,3
Cukup	15	14	41,7	38,9
Kurang	13	10	36,1	27,8
Total	36	36	100	100

Hasil kuesioner pretest dan posttest yang dibagikan kepada remaja didapatkan yang berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (22,2%) meningkat menjadi 12 orang (33,3%), remaja yang berpengetahuan cukup sebanyak 15 orang (41,7%) menjadi 14 orang (38,9%) dan remaja yang berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (36,1%) menurun menjadi 10 orang (27,8%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada remaja dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada remaja berpengetahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan penyuluhan tentang personal hygiene.

Sesuai dengan tujuan dari kegiatan ini yang sasarannya adalah anak remaja yaitu anak yang memasuki usia remaja. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial, serta seringkali merasa mempunyai daya tahan tubuh yang baik sehingga sering mengabaikan masalah kebersihan diri (Nurchandra et al., 2020). Seluruh peserta sangat aktif selama proses diskusi dan tanya jawab. Ada 5 poin pertanyaan yang diberikan dalam mengevaluasi pemahaman remaja tentang personal hygiene ini. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan tersebut antara lain: 1. Bagaimana pendapat ananda tentang kebersihan kepala dan rambut dan cara menjaga kebersihannya? 2. Bagaimana pendapat ananda tentang kebersihan gigi dan mulut dan cara menjaga kebersihannya? 3. Bagaimana pendapat ananda tentang kebersihan mata, telinga, hidung dan cara menjaga kebersihannya? 4. Bagaimana pendapat ananda tentang kebersihan kulit, kuku, kaki, dan tangan dan cara menjaga kebersihannya? 5. Bagaimana pendapat ananda tentang kebersihan area genitalia dan cara menjaga kebersihannya?

KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Selama proses kegiatan ini remaja di Pulau Panjang Kecamatan Galang sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari respon siswa, mulai dari menjawab kuesioner pretest, menyimak materi dan berdiskusi tentang personal hygiene, dan menjawab kuesioner posttest.

SARAN

1. Bagi Remaja
Diharapkan remaja mengetahui manfaat dan mengaplikasikan personal hygiene yang dapat mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup individu.
2. Bagi Masyarakat
Hendaknya dapat mengajak remaja menerapkan personal hygiene sebagai upaya menjaga ketahanan dan kesehatan hidup dalam masyarakat.
3. Bagi Pengabdian selanjutnya
Diharapkan dapat mengembangkan pengabdian yang berhubungan dengan kegiatan ini menggunakan sampel berbeda

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat berterimakasih kepada Universitas Awal Bros dan para peserta yang telah membantu kelancaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahadu, S. 2019. Mengenal Remaja Generasi Z
- Akmal, S.C., Semiarty, R., Gayatri, G. 2013. Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Skabies Di Pondok Pendidikan Islam Darul Ulum, Palarik Air Pacah, Kecamatan Koto Tangah Padang Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2(3):164-167. <https://doi.org/10.25077/jka.v2i3.159>
- Ambarwati, E.R., Sunarsih, T. 2011. *KDPK Kebidanan: Teori dan Apilkasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Amrullah, A.A., Setiawn, Setyorini, D. 2017. Optimalisasi Kebersihan Perseorangan/Personal Hygiene Bagi Masyarakat Pedesaan Di Desa Cipacing Kecamatan Jatiningor Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*. 6(4):220-223. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v6i4.14866>
- Aristi, I.P.S., Sulistyowati, M. 2020. Analisis Teori Health Belief Model Terhadap Tindakan Personal Hygiene Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Health Science and Prevention*. 4(1):7-13
- Juariah, S., Yusrita, E., Darmadi, D., Irawan, M.P., Kurniati, I. 2018. Pengenalan, Pemantauan Dan Penyuluhan Pentingnya Personal Higiene Di SMAN X Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*. 1(3):168-173. <https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.424>
- Nurchandra, D., Mirawati, M., Aulia, F. 2020. Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene

- Pada Remaja Putri Di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2(1):31-35. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i1.5368>
- Rahman, A., Tosepu, R., Karimuna, S.R., Yusran, S., Zainuddin, A., Junaid, J. 2018. Personal Hygiene, Sanitation And Food Safety Knowledge Of Food Workers At The University Canteen In Indonesia. *Public Health of Indonesia*. 4(4):154-161. <https://doi.org/10.36685/phi.v4i4.219>
- Silalahi, V., Putri, R.M. 2017. Personal Hygiene Pada Anak SD Negeri Merjosari 3. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*. 2(2):15-23. <https://doi.org/10.33366/japi.v2i2.821>
- Murti, H., & Lutfiyati, A. (2017). Hubungan Perilaku Menjaga Kebersihan Genitalia Dengan Kejadian Keputihan Pada Siswi SMAN 1 Galur. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Kartika Adyani, Aisyaroh, N., & Fitri, N. anisa. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja: Literature Review. 5(10), 1192–1198.
- Kurniasih, E. (2022). Determinan Perilaku Hygiene Menstruasi Remaja Putri di SMPN 3 Sine, Kabupaten Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 33. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.419>
- Natasya Raisha Alfi, Oswati Hasanah, M. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygien pada Remaja saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekabaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 61–72.
- Ping, M. F. (2019). Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Yang Tinggal Diasrama Kartini Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.52841/jkd.v1i1.83>
- Rani, E. (2019). Pengantar Kesehatan Reproduksi. Wineka Media.